

健康教室

すこやかさんの

食中毒を防ぎましょう！

これからの季節は気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐためには、原因となる細菌やウイルス(以下「病因物質」という)を「つけない・ふやさない・やっつける」という食中毒予防の三原則を守りましょう。

「つけない」(清潔)



・食中毒の病因物質が食べ物に付かないように、調理を始める前はもちろん、調理中にもこまめに手洗いをします。特に生肉や生魚などを触った場合は、十分に手を洗う。

「やっつける」(加熱*)



・ほとんどの病因物質は加熱によって死滅するので、食材は十分に加熱する。

「ふやさない」(迅速)



・食べ物に付着した病因物質を増やさないためには、低温で保存する。冷蔵品は10℃以下(生鮮魚介類は4℃以下)、冷凍品は-15℃以下で保存し、冷蔵庫や冷凍庫は、食品を詰めすぎない。



・肉や魚などを切った後の包丁やまな板は、洗剤で洗った後、熱湯や煮沸による消毒、アルコールや次亜塩素酸(ハイターなど)も有効である。

・(※)加熱の目安は、食材の中心部の温度が75℃で1分以上、二枚貝などフロウイ

ルスの汚染が考えられる食材では、85~90℃で90秒間以上。

昨年度、京都市で発生した食中毒の原因で最も多かったのがカンピロバクターという細菌でした。カンピロバクターは、鶏肉に付着していることが多いので、鶏肉を刺身や半生のタタキにして食べるのは大変危険です。飲食店の営業者が生や半生の鶏肉メニューを提供しないことは言うまでもありませんが、食べる側も鶏肉を生や半生で食べないようにしてください。

問合せ 区衛生課 (051・9176)

「ふれあい会」

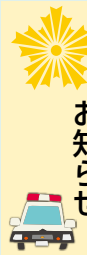
(東山区中途障害者の交流の場) 入会のお誘い

病气などの後遺症で家にこもりがちの方たちの外出や交流の場を広げようと結成しました。

卓球バレーを中心に、リハビリ体操・創作・クリスマス会・新年会を開催。仲間とのおしゃべりと、情報交換で意欲が湧く会です。活動場所 やすらぎ・ふれあい館内(京都市バス「五条坂」バス停すぐ) 活動日時 毎月1回 第3金曜日 午後1時30分から3時30分 年会費年間1千円(別途実費負担有り)

対象 病気や交通事故などの後遺症で、身体障害などのある方とその家族 入会 随時 申込 東山区社会福祉協議会 (051・4849) (051・4808)

東山警察署からの お知らせ



車上ねらいに注意

東山区では、昨年、50件の車上ねらい被害が発生しています。そのうち、駐車場の被害が43件(約8割以上)と目立っています。

【被害状況】

- 無施錠で駐車中、車内からバックなどを盗まれています。
- 施錠をして駐車中、車の窓ガラスが割られたりドアをこじ開けられて、バックなどが盗まれています。

119番 消防です!



夏の文化財防火運動

7月12日(火) ~ 7月18日(月)

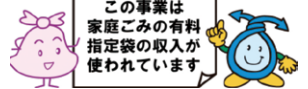
東山区には、数多くの文化財があります。これらの文化財を火災から守るために次のことを実践しましょう。

- 地域の文化財のことを知り、文化財に親しみましょう。
- 地域ぐるみで防火防止に取り組みましょう。
- 火遊びをしないように子どもに火災の恐ろしさを教えましょう。
- 文化財の近くではたき火は行わないでください。

問合せ 東山消防署 (051・0191)

環境施設見学会 「エコバスツアー」

参加団体募集



京都市のごみ処理施設や再資源化施設などの見学を通じて、身近なごみ問題を見つめ直し、環境にやさしいライフスタイルについて考えるバスツアーへの参加団体を募集します。

対象 サークルや地域の団体、町内会など、環境に関心のあるグループならどなたでも参加できます(営利法人を除く)。

見学施設 希望の施設を自由に組合せ可能です(要事前相談)。

〈クリンセンター(市内2カ所)、資源リサイクルセンター(市内2カ所)、横大路学園、西部庄縮梱包施設、廃食用油燃料化施設、魚アラリ

自転車マナーアップのまち東山 安全利用五則を 知っていますか?

- 一 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 二 車道は左側を通行
- 三 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 四 安全ルールを守る
- 五 子供はヘルメットを着用

70歳以上の高齢者と13歳未満の小中学生については、自転車に乗って歩道を通行できませんが、あくまでも歩行者が優先です。

五則を守って事故のない社会を目指しましょう。 問合せ 東山警察署 (051・0110)

日常生活自立支援事業 生活支援員募集

地域の高齢の方や障害のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援する、生活支援員を募集しています。主に、利用者の自宅などを訪問し、生活の困りごとを聞いたり、光熱費などの支払いを手伝います。 募集 30歳~74歳の方で、月に1回~4回(1回あたり30分~1時間半程度)活動できる方。

※所定の研修(全3回)を受講していただきます。 申込み・問合せ 東山区社会福祉協議会 (051・4849) (051・4808)



区内の主な催し

- 6月20日~7月19日 ◆桔梗を愛でる特別拝観(25日(土)~7月10日(日)) (東福寺塔頭天得院)
- ◆夏越しの大祓祭(30日(木)) (地主神社)

お楽しみ クイズ

紙面の掲載内容に関するクイズを出題します。 正解者の中から抽選でトランプ1枚、京カード1千円分をプレゼント!

【今月のクイズ】 京都市が大雨による浸水被害を抑えるため、東山区役所、山科区役所をはじめ、両区を担当する部局が連携して対策に取り組んでいます。 京都市 「雨に強い○○○○○」

応募方法 ①お名前②年齢③ご住所④電話番号⑤クイズの解答⑥本紙への感想をご記入いただき、ハガキまたはメールにて受付。

応募先 「ハガキの場合」 〒605-8511 (住所記載不要) 東山区役所地域力推進室 「うちら東山」係まで 「Eメールの場合」 件名に「こちら東山 クイズ応募」と明記のうえ、 h1gashiyama-somu@city.kyoto.lg.jp

応募締切 平成28年7月14日(木)まで(ハガキの場合は当日消印有効)

- 7月 ◆祇園祭行事(1日(金)~31日(日)) (八坂神社)
- ◆お迎提灯、神輿洗式(10日(日)) 宵山・屏風祭(14日(木)) (16日(土))
- ◆七夕祭(7日(木)) (地主神社)
- ◆高台寺七夕会(2日(土)、3日(日)) (高台寺)